

## Przebieg rozwoju mowy dziecka

### Okres niemowlęcy do 1 r. ż

- Jeśli tylko to możliwe karm dziecko piersią, gdyż taki sposób karmienia zapewnia właściwą pracę aparatu mowy tzn. warg, żuchwy, języka i podniebienia oraz buduje głęboką więź emocjonalną między Tobą a dzieckiem.

Jeśli wprowadzasz karmienie sztuczne, pamiętaj:

- dziecko powinno być w pozycji półpionowej,
- otwory w smoczku nie powinny być zbyt duże i liczne, gdyż wtedy pokarm wlewa się po prostu do jamy ustnej, dziecko nie wykonuje należytej pracy, karmienie trwa krótko, nie zaspokaja odruchu ssania, nie stymuluje dostatecznie żuchwy,
- zaleca się korzystanie ze smoczków tzw. ortodontycznych. Takie smoczki cechuje: szeroka podstawa stymulująca mięsień okrężny obejmujących go ust, kilka małych otworów w górnej części skierowanej do podniebienia oraz dolna krawędź ze skośną płaszczyzną ułatwiającą ruchy poślizgowe wysuwania żuchwy. ( np. smoczek Muellera - Baltersa).

Zaraz po porodzie pytaj pediatrę i połącz ją o to:

- jak przystawiać dziecko, w jakiej pozycji układać do karmienia,
- czy sprawdzono wędzidełko podjęzykowe dziecka - czy ma prawidłową długość - to wpływa na jakość karmienia i późniejszy rozwój mowy.
- **wędzidełko podjęzykowe** - czasami zdarza się, że przyczyną kłopotów z mową jest skrócone wędzidełko podjęzykowe - język wtedy jest jakby „uwięziony”, nie może wykonywać swobodnych ruchów, podnosić się. U niemowlęcia sygnałem do sprawdzenia wędzidełka powinny być kłopoty z właściwym zasysaniem pokarmu, niespokojne jedzenie, u starszego dziecka: brak ruchów unoszenia języka, napieranie na zęby, otwarta buzia, układanie czubka języka w tzw. serduszko przy próbach wysuwania go.
- Pożegnaj się ze smoczkiem do 1 r. ż. - utrwala odruch ssania, który powinien już zanikać.
- Gdy tylko pojawią się pierwsze zęby i maluch już siedzi wprowadzaj pokarmy lekko rozdrobnione, wycofuj się z papek ok. 8 - 10 m.ż
- W czasie snu układaj dziecko tak, by kręgosłup był ułożony poziomo, a głowa lekko uniesiona.
- Mów dużo do dziecka, dotykaj, obserwuj, czy reaguje na Twój głos, mimikę, wodzi wzrokiem za poruszającym się palcem, zabawką, odwraca głowę w kierunku, z którego dobiega jakiś dźwięk.

### Po 1r. ż

- Po 1 r. ż wprowadzaj pokarmy stałe - niech malec odgryza, żuje (usta domknięte, nie powinien mlaskać) i uczy się połykać większe kęsy np. bułki, jabłuszka.
- Gdy zaczyna siadać próbuj poić dziecko łyżeczką, odstaw butelkę ze smoczkiem, czy „kubki niekapki” - utrwalają niemowlęcy sposób połykania.
- Po 1 r. ż ucz go pić z kubeczka, małymi łyżkami najlepiej zacząć od czegoś półpłynnego np. rzadkiej kaszki, kisielu.
- 2- latek może już gryźć twarde pokarmy takie jak: marchewka, kalarepa, orzechy - to świetny trening dla żuchwy, warg i języka.
- Podsuwaj malcowi różne nowe smaki, będzie chętniej i więcej próbował w przyszłości.

Karmienie łyżeczką

Karmiąc dziecko łyżeczką, widelcem zwróć uwagę, by samo ściągało pokarm, poczekaj aż obejmie łyżeczkę wargami i poradzi sobie samo, nie wyciągaj wcześniej łyżeczki. Najlepiej na początku siadać przed malcem i pokazywać na sobie, jak zbieramy pokarm z łyżeczki, i jak go później przeżuujemy z domkniętymi ustami.

### Co może Cię niepokoić?

- siorbanie, nadmierne mlaskanie (jedzenie z otwartą buzią), gryzienie łyżeczki (dziecko ściąga pokarm zębami a nie wargami)

### Rozwój językowy

To czas kiedy pojawiają się pierwsze słowa, takie jak: *mama, tata, baba, am, papa* itp. Bardzo ważna jest więc odpowiednia stymulacja językowa wspierana prawidłowym karmieniem.

- Każda czynność wykonywana wokół dziecka jest okazją do mówienia do niego, opisywania tego co robimy, co widzimy np. „*Teraz myjemy rączki*”, „*To jedzie auto*”. Starajmy się mówić normalnym językiem, unikajmy spieszceń, mówienia w 3 os. tzn zamiast: *Teraz mama ubierze Jasia.*, powiedzmy: *Jasiu, ubiorę Cię*. Uczymy w ten sposób dziecko myśleć o sobie jako odrębnym podmiocie i mówić w ten sam sposób.
- W czasie codziennych zajęć, zabaw używajmy wielu wyrazów dźwiękonaśladowczych. To doskonałe ćwiczenia słuchowe i artykulacyjne. Tak więc: naśladujmy wspólnie odgłosy różnych zwierząt, pojazdów, dźwięków wydawanych przez różne maszyny, instrumenty (*hau, miau, brrr, dzyń, ihaha, koko* itp.)
- Mobilizuj maluszka do mówienia, nie wyręczaj go, nie zgaduj, czego chce odczytując np. gesty, gdy pokazuje na półkę z zabawkami. Pytaj: *Czy chcesz auto czy misia?* – niech spróbuje odpowiedzieć.

Jeśli do 2 r. ż. dziecko nie mówi, komunikuje się głównie za pomocą gestów, pojedynczych głosek, sylab, zaledwie kilku słów, zapytaj o radę logopedę.

### ODDYCHANIE

Naturalny spoczynkowy tor oddechowy człowieka to oddychanie nosem. Spoczynkowy oznacza każdą sytuację np. sen, zabawę, codzienne czynności, aktywność fizyczną itp., oprócz mówienia (wówczas bowiem powietrze dobieramy ustami). Gdy nie mówimy powinniśmy oddychać nosem. Dlaczego jest to takie ważne?

#### Oddychanie nosem:

- **Zapobiega infekcjom górnych i dolnych dróg oddechowych.** Powietrze wdychane nosem jest oczyszczane, ogrzewane i dopiero takie trafia do naszych płuc. Gdy dziecko oddycha głównie ustami, dostaje się do nich nieoczyszczone zbyt suche lub zimne powietrze i powoduje nawracające infekcje.

- **Zmniejsza ryzyko wystąpienia wad zgryzu** – wynikają one bowiem z nieprawidłowej pozycji i pracy języka i podniebienia. U dzieci oddychających torem ustnym język leży płasko, pcha się na zęby, zwężeniu ulega szczęka, podniebienie staje się zbyt wysokie. Sprzyja to rozwijaniu się takich wad zgryzu jak: zgryz otwarty, przodozgrzyz lub tyłozgrzyz.

- **Prawidłowo dotlenia mózg.** Przy oddychaniu ustnym dotlenienie mózgu jest mniej wydajne. Takie dzieci gorzej śpią, budzą się niewyspane, szybciej się męczą,

- Zmniejsza ryzyko rozwinięcia się **wad wymowy** (głównie seplenienia międzyzębowego – język

podczas mówienia pcha się na zęby, wchodzi między nie), ale i **opóźnionego rozwoju mowy** - nieprawidłowa pozycja i praca języka (przy stale otwartej buzi) sprawia, że opóźnia się pojawianie trudniejszych głosek wymagających uniesienia czubka języka ku podniebiu np. l, sz, ż, cz, dż, r. Czasem też są one deformowane i brzmią nieprawidłowo.

Zatem, drogi rodzicu:

- Obserwuj jak oddycha nasz maluszek podczas zabawy, oglądania książeczek, bajek, podczas snu.
- Pilnuj, żeby nos był czysty, drożny.
- **Czyść nos dziecka i naucz je czyścić samemu.** Pamiętaj, że zawsze wydmuchujemy tylko jedną dziurkę, druga jest zatkana, inaczej możemy przytkać uszy,
- Uaktywnij nos dziecka - wachajcie razem wszystko co się da, jedzenie, kosmetyki, zapachy na dworze - bawcie się w odgadywanie zapachów itp. ( patrz: materiały dla rodziców)
- Pomóż mu domykać usta - takie dzieci mają z reguły osłabiony mięsień okrężny ust. Możecie go wzmacniać np. posyłając sobie całusy, płukając buzię przy każdym myciu zębów, mocno wypływając wodę, nadmuchując balony z policzków itp. ( więcej i bardziej zindywidualizowane ćwiczenia dopasuje dziecku logopeda)
- Przypominaj dziecku, jak ma oddychać, komunikatem: „ **Oddychaj nosem**”, „**Pamiętasz, po co mamy nosek?**” nie mów: „ Zamknij buzię”, bo to nie uaktywni nosa.
- W przypadku częstych infekcji gardła, uszu, problemów ze swobodnym oddychaniem nosem, utrzymującego się chrapania skontaktuj się z laryngologiem (być może ma powiększone migdały, polipy itp.).

### **Okres przedszkolny 3 - 6 r. ż.**

Jest to czas przechodzenia z niemowlęcego (płaskiego) typu połykania na połykanie dorosłe tzn. z językiem uniesionym ku górze. Proces ten powinien zakończyć się ok. 4 r. ż. Ma to ogromny wpływ na dalszy rozwój zgryzu i mowy. Przetrwający tzw. niemowlęcy typ połykania tzn. z językiem napierającym na dolne zęby prowadzić może do :

- **opóźnienie w rozwoju mowy**, np. 2 -latek, który prawie nic nie mówi, 3 - latek mówiący „po swojemu” w sposób całkowicie niezrozumiały dla otoczenia, dzieci 5 , 6- letnie, u których nie pojawiają się głoski wymagające uniesienia czubka języka ku podniebieniu, czyli potocznie „sepleniące”, nie realizujące głosek dźwiękowych sz, ż, cz, dż, r.

- **wad wymowy**, z których najczęściej spotykane to seplenie międzyzębowe tj. gdy dziecko wypowiada głoski zębowe t, s, z, c, dz, n z językiem wsuwającym się między zęby, seplenie przyzębowe lub boczne,

- **wad zgryzu.**

Istnieje wiele ćwiczeń stricte logopedycznych, które mają nauczyć dziecko unoszenia czubka języka do wałka dziąsłowego tuż za górnymi zębami. Każdy z nas jednak może bawić się z dzieckiem, jednocześnie ćwicząc pożądaną funkcję, w następujący sposób:

- naśladujemy odgłos końskich kopyt, „kłasamy”

- śpiewamy dużo „la la la” na różne melodie,

- bawimy się w: wbijanie gwoździ czubkiem języka, malowanie kropek, pasków, wkręcanie śrubek itp. na podniebieniu

Dzieci bardzo lubią wszelkie tzw. „smaczne zabawy” tzn. takie, do których używamy jedzenia. Kilka przykładów to:

- zlizywanie z wałka dziąsłowego np. nutelli, miodu,
- odrywanie czubkiem języka kawałka chrupka kukurydzianego, opłatka przyklejonego do wałka dziąsłowego,
- przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu np. kawałka gumy rozpuszczalnej, czekoladowego okrągłego chrupka, tak długo aż się rozpuści, przełykamy ślinę nie odrywając języka od podniebienia. itp.

Wszystkie te zabawy wzmacniają mięśnie podłużne i poprzeczne języka i zarazem kodują w mózgu właściwą pozycję języka podczas połykania.

- Bardzo ważne jest pilnowanie i pokazywanie prawidłowego **gryzienia, żucia i połykania**. Chodzi o to, by dziecko rzeczywiście **odgryzało kęsy** zębami, a nie wyszarpywało je używając do tego siły ręki zamiast swoich szczęk, **zło powoli** z domkniętymi ustami, połykało i dopiero znów odgryzało kolejny kęs. W diecie przedszkolaka powinny dominować już pokarmy stałe, rezygnujemy z przecieranych zup, owoców itp. Nasz maluch musi ćwiczyć swój język, żuchwę, szczękę, masować dziąsła. Dawajmy mu do gryzienia marchewkę, jabłko, twarde herbatniki (oczywiście jeśli pozwala na to stan uzębienia).
- Równie ważną funkcją sprzyjającą rozwojowi mowy u przedszkolaka jest uczenie i utrwalanie **prawidłowego sposobu oddychania**. Chodzi tutaj o dwie sytuacje:

- oddychanie spoczynkowe tzn. gdy nie mówimy, śpimy powinno przebiegać wyłącznie torem nosowym,
- oddychanie w trakcie mówienia - wdech ustami, wydech nosem lub ustami, tutaj istotna jest długa, spokojna faza wydechu, która pozwala maluszkowi na spokojne, poprawne łączenie głosek, sylab a następnie słów.

Przykładowe zabawy, które doskonaliły umiejętność prawidłowego oddychania to:

- dmuchanie baniek mydlanych, wiatraczków, piórek, plastikowych kulek itp.,
- gra na instrumentach typu: fujarka, flet, harmonijka,
- zabawy z plastikowymi rurkami: robienie wody bąbelkowej, malowanie obrazków rozdmuchując plamki kolorowych farb na kartce, rozdmuchiwanie drobnych papierków, kulek itp.
- Zadbajmy o to, by dziecko dużo się ruszało, ćwiczyło **ruchy naprzemiennie**: jazda na rowerze z pedałkami, wchodzenie po schodach naprzemian, bez dostawiania nóg, piosenki, wyliczanki z ruchem naprzemiennym. Takie zabawy usprawniają mechanizmy lewopółkulowe odpowiadające za rozwój mowy, a także zapobiegają trudnościom w przyszłej nauce czytania i pisania u dzieci ze skrzyżowaną lateralizacją. Ogromnie istotna, z punktu widzenia całego rozwoju dziecka w tym okresie, jest **motoryka duża**: zabawy z rzucaniem, chwytaniem, rysowanie na dużych płaszczyznach, zajęcia rytmiczne, taneczne, gimnastyka, jazda na rowerze, hulajnodze, gra w piłkę, pływanie itp. Równie ważna jest **motoryka mała**: umiejętności samoobsługi np. zapinanie zamka, wiązanie butów, rysowanie po śladzie, lepienie z plasteliny, nawlekanie koralików, wydzieranie, malowanie palcami, zabawy paluszkowe itp. Angażujemy dzieci do pomocy w codziennych czynnościach np. kuchennych: krojenie, smarowanie, małych porządkach. Takie czynności kształtują precyzyjne ruchy palców, co ma

bezpośrednie przełożenie na tzw. **praksję oralną**, umiejętność czucia ułożenia artykulatorów: warg, języka, podniebienia.

- Uczmy malca wierszyków, piosenek z pokazywaniem, **mowa lepiej rozwija się, gdy jest wspomagana gestem.**
- **Ćwiczmy słuch**

U mniejszych dzieci 2-3 - letnich wsłuchiwanie się w odgłosy otoczenia, dźwięki natury ( np. odgłosy zwierząt) ale także codziennych czynności, pracujących urządzeń. Niech malec je odgaduje, nazywa, podąża za dźwiękiem. U starszych rozpoznajemy dźwięki instrumentów, powtarzamy usłyszane sekwencje dźwięków ( od 3 i więcej), wystukujemy proste rytmy. Bardzo dobrą okazją do rozwijania u dziecka od najmłodszych lat słuchu fizycznego, muzycznego a następnie fonematycznego (umiejętności słuchowego rozróżniania głosek) są zajęcia logorytmiczne.

- Poszerzaj umiejętności językowe dziecka. Czytajcie razem książeczki, zadawaj pytania do obrazków, przeczytanego tekstu. Staraj się uczyć malca odpowiadania pełnymi zdaniami.
- W trakcie codziennych zajęć, zabaw używaj wyrazów dźwiękonaśladowczych np. np brrr - jedzie auto, fu fu jedzie pociąg, szszsz - wieje wiatr, sss - syczy wąż. Są one niezwykle pomocne nawet u starszych 5, 6 - letnich dzieci, gdyż „podają” wyodrębnione, czyste dźwięki, głoski, dzięki czemu dziecku łatwiej je usłyszeć i przyswoić.

Dziecko 3- letnie buduje proste zdania, potrafi zapamiętać krótkie wierszyki i wyliczanki. Używa od 200 do nawet 1000 słów.

- Z dzieckiem 4 - letnim możesz już rozpocząć naukę liter i czytania. Służą do tego gry językowe przeznaczone dla dzieci w tym wieku, książeczki z symbolami liter i obrazkami. Bardzo dobra pozycja to zbiór książeczek opracowanych przez p. Jagodę Cieszyńską z serii „Kocham czytać”.
- Dziecko 5 - 6 letnie lepiej będzie uczyło się czytać jeśli słowa będą miały poszczególne sylaby wyróżnione innym kolorem. Bardzo polecam sylabową metodę nauki czytania, zamiast powszechnie wciąż przyjętej metody głoskowania ( więcej: metoda krakowska prof. Jagody Cieszyńskiej). Pomocne będą także różne rozsypanki sylabowe, które możecie przygotować sami i bawić się z dzieckiem. Zaczynamy zawsze od prostych wyrazów dwusylabowych.
- Dbaj o higienę jamy ustnej. Dziecku do 7 r. ż. powinien przy myciu zębów pomagać rodzic. Im dłużej maluch będzie miał zdrowe, pełne mleczne uzębienie, tym więcej czasu będziemy mieli dla wykształcenia się prawidłowych układów artykulacyjnych dla poszczególnych głosek.

**Pamiętajmy jednak, że nadal podstawową bazą, na której opiera się rozwój mowy naszego dziecka (oprócz oczywiście sprawnego słuchu) to: prawidłowe gryzienie, żucie i połykanie oraz oddychanie torem nosowym.**